# 夏のボディ

中級 | 3 min | 29 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Pulse Lunges | 20 秒 |
| | 休憩 | | 20 秒 |
| 2 |  | マウンテンクライマー | 40 秒 |
| | 休憩 | | 20 秒 |
| 3 |  | 壁スクワット | 40 秒 |
| | 休憩 | | 20 秒 |
| 4 |  | 交互に横歩き | 40 秒 |

**Legify**

これはPDF版のワークアウトです。アプリで完全な体験を。

ここには技術的な構成があります。アプリではより豊かでダイナミックな体

アプリをダウンロード

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.